Bijgerechten

Melkkefir

Volle melk gekweekt met levende kefirkorrels gedurende 24 uur tot een pittige, licht bruisende probiotische drank – dikker dan karnemelk, levend met tientallen bacterie- en giststammen die al eeuwenlang hand in hand door de Kaukasus zijn doorgegeven. Koud over fruit gegoten of rechtstreeks uit de pot gedronken, het is scherp en romig en licht bruisend op een manier die geen enkele yoghurt kan reproduceren.

Tijd 1440 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 10 delen volle melk (volle, gepasteuriseerde - indien mogelijk niet ultragepasteuriseerd)
- ☐ 0,5 delen Actieve melkkefirkorrels (levend, gespoeld)

Zo maak je het.

01 Doe de levende kefirkorrels in een schone glazen pot (gebruik geen metalen kommen of keukengerei met kefir – de korrels zijn gevoelig voor reactieve metalen). Giet de volle melk op kamertemperatuur over de granen; als de melk koud uit de koelkast komt, zal de gisting langzamer zijn en tot 36 uur duren. De verhouding granen/melk is van belang: ongeveer 1 eetlepel granen per 250 ml melk is ideaal. Te veel granen fermenteren de melk te snel, waardoor een zeer zuur, dun resultaat ontstaat. Bedek de pot met een doek of keukenpapier, vastgezet met een rubberen band. Gebruik geen luchtdicht deksel tijdens de gisting, omdat de geproduceerde CO2 moet ontsnappen. Laat het 18-28 uur op kamertemperatuur (18–24 C) staan, proef na 18 uur en nogmaals na 24 uur.

02 Giet de gefermenteerde kefir door een plastic of roestvrijstalen zeef (geen fijnmazige – kefirkorrels moeten er gemakkelijk doorheen gaan; gebruik een grove zeef met gaten van 2-3 mm) in een schone pot of kan. De korrels verzamelen zich in de zeef. Roer voorzichtig met een plastic spatel om de vloeistof te laten wegvloeien; forceer of druk niet op de korrels. Eenmaal gezeefd, spoelt u de korrels desgewenst heel kort af onder koud, niet-gechloreerd water (sommige fermentoren spoelen niet, waardoor de culturen diverser blijven). Plaats de teruggewonnen granen in een verse pot met verse melk om meteen met de volgende batch te beginnen, of bewaar de granen ondergedompeld in verse melk in de koelkast gedurende maximaal 2 weken. Sluit de afgewerkte kefir af en zet in de koelkast; het zal langzaam blijven gisten en meer koolzuurhoudend worden gedurende 1 à 3 dagen in de koelkast.

Recept & herkomst ForkRecipe Kitchen / ForkRecipe / FoodML and contributors / CC BY-SA 4.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC BY-SA 4.0
Nederlandse tekst automatisch vertaald; niet culinair nagekeken.
Porties zijn een richtwaarde; controleer de hoeveelheden in het bronrecept.
recipes.dvs-services.be / kefir